وضعیت کرونا فاجعه‌آمیز است

ایرنا: عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا هشدار داد: وضعیت شـــیوع کرونا فاجعه‌آمیز است، همه تخت‌های کرونایی بیمارستان‌ها پر است و آمار مرگ و میر به شدت رو به افزایش است، تنها راه تعطیلی کامل و در خانه ماندن مردم است. مسعود مردانی افزود: متاسفانه روند رو به تزاید بیماری کووید ۱۹ در کشور چشمگیر است، موارد جدید مبتلا به ویروس کرونا به میزان خیلی زیادی بیشتر شده و موارد بستری و مرگ و میر به سرعت و روز به روز رو به افزایش است و تقریباً همه تخت‌های بیمارستانی و «آی سی یو»های کرونا پر است. وی گفت: رنگ سیاه در رنگ‌بندی کرونایی شهرها تعریف نشده و اگر یک نفر چنین صحبتی را کرد نباید دیگران آن را تکرار کنند، وزیر بهداشت هم اعلام کرد که رنگ‌بندی سیاه نداریم اما می‌توانیم بگوییم وضعیت بسیاری از شهرهای کشور فوق قرمز است.

قانون تعرفه‌گذاری پرستاران فقط عزم دولت را می‌طلبد

خانه ملت: عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی گفت: طی یکسال اخیر که کشور درگیر بیماری کروناست، وعده و وعیدها و قول‌های متعددی در خصوص استخدام و مزایای شغلی به کادر درمان به ویژه پرستاران دادند که کمتر جامه عمل پوشید.

سیدجلیل میرمحمدی میبدی در مورد انتشار خبری مبنی بر مهاجرت ماهانه تعداد قابل توجه پرستار به کشورهای دیگر گفت: علی‌رغم تاکیدات رهبر معظم انقلاب مبنی بر اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرســـتاری و پرداخت به موقع حق و حقوق پرستاران و مشخص کردن شرایط استخدامی پرستاران و تمام تلاش نمایندگان مجلس برای بهبود شرایط کادر درمانی به ویژه پرستاران گویا عزمی جدی از طرف دولت در این خصوص وجود ندارد.

یافته‌ها

مراقب این ثروت سفید باشید

مینای دندان نمی‌تواند دوباره تولید شود

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

قسمت دوم: عادات غذایی خود را اصلاح کنید: اگر در رژیم غذایی خود از غذاهای مقوی استفاده کنید، بدن شما می‌تواند مینای دندان ضعیف شده را تقویت بخشد، لبنیات مانند شیر، ماست، کفیر و پنیر، کلسیم و فسفر لازم برای تقویت و بازسازی مینای دندان را تهیه می‌کند. اما حتماً توجه داشته باشید که پس از مصرف آن مســـواک بزنید؛ علاوه بر این مصرف ترشح بزاق دهان را افزایش می‌دهد. این امر موجب پیشگیری از رشد باکتری‌ها روی دندان و دهان می‌شود و به تعادل میزان اسیدیته دهان کمک می‌کند. کرفس یک ماده غذایی سازنده است. فیبر بالای آن با تمیز کردن ســـطح دندان از مینای دندان مراقبت می‌کند. ماده مفید دیگر برای سلامت دهان و دندان توت‌فرنگی است. این ماده به طور طبیعی سرشار از ویتامین سی و آنتی اکسیدان است که موجب تقویت و سلامت کلی دهان و دندان می‌شود.

درست مسواک بزنید: توصیه می‌شود برای محکم نگه داشتن مینای دندان حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. لطفاً توجه داشته باشید لازم اســـت بعد از هر بار مصرف غذاهای مضر برای مینای دندان که در بالا به آن اشاره شد، مسواک بزنید. حتماً از مسواک‌های نرم استفاده کنید. علاوه بر این مسواک زدن خیلی سریع یا محکم موجب از بین رفتن مینای دندان شما خواهد شد. همچنین بلافاصله پس از خوردن شیرینی یا غذاهای اسیدی مانند مرکبات مسواک نزنید، زیرا این غذاها مینای دندان شما را نرم می‌کند و در نتیجه با مســـواک زدن به راحتی آسیب می‌بیند. برای مســـواک زدن بهتر است پس از مصرف این غذا حدود یک ساعت صبر کنید.

مشکلات گوارشی خود را درمان کنید: فرآیند و عملکرد اندام‌های شما بیش از آنچه فکر می‌کنید بـــه یکدیگر ارتبـــاط دارند. اگر ســـوزش معده دارید، اســـید معده زیاد شما می‌تواند به دهان برگشـــته و بـــه دندان‌های شـــما آســـیب جدی برســـاند. بنابراین بهتر اســـت برای معالجه و یافتن راه حل مناســـب برای درمان این امر با یک پزشـــک متخصص مشورت کنید.

عادت ســـاییدن دندان‌های روی هم یا دندان قروچه را ترک کنید: دندان قروچه یا ساییدن دندان‌ها روی هم، نوعی بیماری است که فرد در طول روز یا شـــب هنگام به صورت ناخودآگاه دندان‌های خود را روی هم فشـــار می‌دهد و این کار موجب آسیب دیدن دندان می‌شود. با گذشت زمان این کار می‌تواند مینای دندان را از بین برده و علاوه بر این آســـیبی به لایه‌های عمیق‌تر دندان برساند.

منبع: https://www.mensjournal.com

دانستنی‌های حقوقی

چه اقداماتی کودک‌آزاری محسوب می‌شود

کودک‌آزاری موضوعی مهم اســـت که برای آن قانون تدوین شـــده و در این قانون به انواع مصادیق کودک‌آزاری اشـــاره شـــده اســـت. مصادیق کودک‌آزاری به ۱۷ مورد تقســـیم می‌شوند که اینجا آن‌ها را بیان می‌کنیم. قرار دادن کودک در مکان‌های ترسناک، محروم کردن کودکان از بازی و تفریح، تنها گذاشتن کودک در منزل، اخراج از منزل و طرد کودک، اجازه گریه نداشتن و کنترل احساسات کودک، عدم ارتباط چشمی و گوش ندادن به کودک، مسخره کردن و ایجاد حس حقارت در کودک، طرد و آزار کودک با جنســـیت غیـــر دلخواه، ســـرزنش و ملامت کودک در حضور دیگران، بی‌توجهی به بهداشت، تغذیه و پوشاک کودک، بهره‌کشی و توقعات نامعقول از کودک، استفاده از کودک برای تحریک جنســـی بزرگسالان، محروم کردن کودک از محبت و آغوش گرم، استفاده نادرســـت از داروهای خواب‌آور برای کودک، مشاجرات خانوادگی در حضور کودک، استفاده از الکل و مواد مخدر در حضور کودک و کتک زدن و تنبیه جسمی کودک از نمونه‌های دیگر کودک‌آزاری به شمار می‌روند. در صورتی که والدین یا هر فرد دیگری اقدام به انجام چنین کارهایی کند و منجر به آزار کودک شود، طبق قانون مجرم شناخته می‌شود و باید مجازات قانونی را طی کند.

سوءاستفاده مدیران شهری از سهمیه واکسن پاکبانان جنجالی شد

مدیران علیه پاکبانان

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

در گیر و دار شـــیوع ویروس کرونا و بحرانی که در کشـــور به وجود آمده، حالا موضوع واکسن‌دزدی توســـط مدیران نیز جنجال‌برانگیز شـــده است. ماجرای تزریق واکســـن کرونا خارج از سهمیه به برخی مدیران شهری و اعضای شورای شهر آبادان در فضای مجازی حسابی سر و صدا به پا کرده است و به دنبال آن نیز خبرهایی از تزریق در شهرهای دیگر هم شنیده می‌شود.

جنجال رسانه‌ای بر سر تزریق واکسن

پس از جنجال رسانه‌ای بر سر تزریق واکسن به مدیران شـــهری آبادان، خبر دزدی واکسن در گلستان هم منتشر شد. بنا به اعلام دانشگاه علوم پزشکی گلستان، تزریق واکسن کرونا برای ۲۴ نفر از پاکبانان شهر علی‌آبادکتول انجام شد. اما در لیست ۲۴ نفره پاکبانان شهرداری علی‌آبادکتول، نام دو تن از مدیران شهرداری و یکی از پیمانکاران و همسرش به چشـــم می‌خورد. برخی منابـــع آگاه در فضای مجازی هم از تزریق واکسن کرونا به کارکنان اداری و ستادی دانشگاه‌های علوم پزشـــکی خبر دادند. موضوع واکسن‌دزدی برای نخســـتین بار از سوی شکراله سلمان‌زاده، رئیس دانشکده علوم پزشکی آبادان عنوان و تأیید شد که برخی مدیران شهرداری و اعضای شورای شـــهر خارج از نوبت واکسن کرونا تزریق کرده‌اند. ســـلمان‌زاده ادامه داد: با توجه به اینکه مدیران شـــهرداری و اعضای شـــورای شهر آبادان، ماسک بر چهره داشتند، شناسایی آنان برای همکاران ما هنگام تزریق واکسن امکان‌پذیر نبود، اما نامشان در فهرست ارســـالی از سوی شهرداری قرار دارد.

معاون بهداشتی و مدیران ناظر عزل شوند

سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به سوءاستفاده از سهمیه پاکبان در آبادان واکنش نشـــان داد و در نامه‌ای به رئیس دانشـــگاه آبادن نوشت: متاسفانه با خبر شدیم که بعضی از مدیران و کارمندان منتسب به شهرداری آبادان در راستای تخصیص سهمیه واکسن به پاکبانان از این حرکت خداپســـندانه و خیرخواهانه بـــرای گروهی که در معرض شدید آلودگی با پســـماندهای آلوده قرار دارند، سوءاستفاده و واکسن تزریق کرده‌اند. این در حالیست که تاکنون مسئولان ارشد وزارت‌خانه که مستمراً در بازدیدهای میدانی در معرض گرفتاری با ویروس هســـتند و بـــه عنوان گـــروه اولویت‌دار پزشکی حق استفاده از واکسیناسیون را دارند، به نفع نیازمندان دیگر، از این حق قانونی، شـــرعی و عرفی خود گذشتند گروهی که در اولویت‌های سوم و چهارم هســـتند، چنین سوءاستفاده‌ای کرده‌اند. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: معاون بهداشتی و مدیران ناظر بر اجرای برنامه ایمن‌سازی در اسرع وقت عزل شوند. کلیه کســـانی که عامداً با این رفتار غیرمنصفانه و سوءاســـتفاده همراهی کرده‌اند و کســـانی که به نحو ناشایست و ناعادلانه واکسینه شده‌اند، به مراجع قانونی معرفی شوند.

عکس: ایرنا

۹ مسئول شهری واکسن را دریافت کردند

محمودرضا شیرازی شـــهردار آبادان گفت: ۱۴ تن از پاکبانانی که داوطلب دریافت واکسن سینوفارم بودند به جهت تردید و استرســـی که داشتند، در مراسم تزریق واکسن حاضر نشدند و علت ترس آنان ناشناخته بودن این واکسن بود. شیرازی بیان کرد: پاکبانان خواهان این بودند کـــه بنده و امام جمعه شهرستان آبادان که در مراسم حاضر بودیم قبل از آن‌ها این واکسن را دریافت کنیم، تعدادی از آن‌ها انصراف دادند و هشت یا هفت نفر از این پاکبانان در این مراسم، واکسن دریافت کردند. شهردار آبادان ادامه داد: برخی پاکبانان داوطلب دریافت واکسن نمی‌شوند و از ترس منصرف می‌شوند و ۹ مسئول شهری به جای آن‌ها واکســـن را دریافت می‌کنند. شیرازی عنوان کرد: ۹ نفر از مسئولان از جمله بنده و ۸ نفر از کارشناسان مسئول، یکی از معاونان خدمات شهری، مدیر سازمان پســـماند و مشاور بهداشتی شهرداری آبادان بعد از ترغیب پاکبانان قبل از تزریق آن‌ها، واکسن کرونا را دریافت کردیم.

دادستان استان هم به این قضیه ورود کرده است

مرائی‌پور، دادستان آبادان درباره برخورد با متخلفان درباره دریافت واکسن کرونا گفت: پس از تأیید مورد مذکور ماجرا مورد بررسی قرار گرفت و پیگیری‌ها انجام شد و پس از بررسی دقیق چنانچه احراز شود که فردی از موقعیت شغلی خود سوءاستفاده کرده و موجب محرومیت حقوق پاکبانان شـــده باشد، همچنین افرادی که در تبانی برای این کار دســـت داشته باشـــند، مورد برخورد قرار خواهند گرفت و دادستان استان هم به مورد ورود کرده است و هیچ گونه مسامحه‌ای صورت نمی‌گیرد و نتایج برخورد با پاکبانان اطلاع‌رسانی خواهد شد.

عکس خبر

طبخ و توزیع غذا برای افراد بی‌بضاعت

ویژه برنامه «سی شب، ۳۰احسان» ویژه طبخ و توزیع غذا برای افراد بی‌بضاعت و کارتن‌خواب‌ها با کمک خیرین در محله خاوران برگزار شد.

سیدسعیدرضا رضوی / مهر

خبر ویژه

سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

رنگ‌بندی فوق قرمز کرونایی وجود ندارد

محمد توکلی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

در روزهای اخیر در برخی رسانه‌ها و همچنین شبکه‌های اجتماعی و مجازی تصاویری از نقشه کرونایی استان مازندران منتشر شده است که از ورود اســـتان به رنگ‌بندی فوق قرمز یا تیره و همچنین سیاه حکایت دارد. در این نقشه جدید به طور مثال شهرستان ساری و آمل به رنگ تیره‌تر از قرمز درآمده‌اند که در فضای مجازی به عنوان وضعیتی فوق قرمز و در آستانه مشکی تعبیر شده است. دکتر قاسم اویس سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: چیزی به عنوان رنگ‌بندی فوق قرمز یا فراتر از قرمز برای وضعیت کرونایی تعریف نشده و اعلام چنین وضعیتی شایعات مجازی است. وی وضعیت همه‌گیری ویروس در استان را بسیار وخیم توصیف کرد و افزود: اما این به معنای تعریف رنگ‌بندی جدید نیست و شرایط مازندران در خطرناک‌ترین وضعیت خود قرار دارد. سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران شرایط کنونی استان را برخلاف موج‌های قبلی غیر قابل پیش‌بینی دانست و گفت: غلبه ویروس جهش یافته باعث شده که نتوانیم زمان‌بندی درستی برای فروکش موج جدید پیش‌بینی کنیم و این مسئله وضعیت را بسیار سخت‌تر خواهد کرد. اویس خواستار اجرای کامل پروتکل‌های بهداشتی و همچنین مصوبات ستاد ملی و استانی مقابله با ویروس کرونا شد و تاکید کرد: در صورت اجرایی نشدن کامل محدودیت‌ها باید انتظار داشت مدت طولانی مازندران در وضعیت پرخطر قرار گیرد. وضعیت مازندران در روزهای اخیر وارد مرحله‌ای تازه از همه‌گیری ویروس کرونا شـــد و شـــمار بیماران بســـتری کووید ۱۹ به مرز یک هزار و ۷۰۰ نفر رســـیده است.

سلامت

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا تشریح کرد:

اتمام واکسیناسیون گروه اول تا ۱۰ روز آتی

ایسنا: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا آخرین وضعیت بیماری کرونا در کشور و اقدامات انجام شده جهت تأمین و تولید واکسن را تشریح کرد. علیرضا رئیسی در حاشیه شصت‌وپنجمین جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، گفت: امروز بحث‌های مختلفی در جلسه مطرح شد اما محور این بحث‌ها بررسی وضعیت ایران و دنیا بود و به ویژه مباحث مهمی پیرامون واکسن شکل گرفت و مروری بر میزان واکسیناسیون و تولید و واردات آن داشتیم. وی افزود: خوشبختانه تولید داخلی به مراحل خوبی می‌رسد. واکسن شفافارمد یا همان واکسن کووایران برکت در آستانه ورود به فاز سوم است. رئیسی ادامه داد: واکسن موسسه رازی در آستانه ورود به فاز دو و واکسن وزارت دفاع هم که به اسم میلاد دارو نور تولید می‌کند در آستانه ورود به فاز دوم است. از طرفی واکسن تولید مشترک انستیتو پاستور در آستانه ورود به فاز ســـه است. واکسن سیناژر هم در مرحله اخذ تأییدیه کمیته بالینی است. وی درباره میزان واکسن‌های وارداتی، اظهار کرد: تاکنون حدود ۴۲۰ هزار دز از روسیه، ۶۵۰ هزار دز از کشور چین، ۱۲۵ هزار دز از هندوستان که البته قرار بود ما از این کشور ۵۰۰ هزار دز واکسن بگیریم که تاکنون ۱۲۵ هزار دز تحویل داده شده است و از کشور کره‌جنوبی واکسن آسترازنکا حدود ۷۰۰ هزار دز واکســـن تحویل گرفتیم. مجموعاً یک میلیون و ۸۹۵ هزار دز واکسن در اختیار ما قرار گرفته است و چون واکسن‌ها دو دزی تزریق می‌شـــود تاکنون قریب به ۵۰۰ هزار نفر واکسیناسیون انجام دادیم و امیدواریم ظرف یک هفته تا ۱۰ روز آینده واکسیناسیون فاز اول شامل کادر درمان، گروهی از بیماران صعب‌العلاج، سرطانی و افراد خانه سالمندان را بتوانیم انجام داده و تمام کنیم و از اواسط اردیبهشت‌ماه وارد فاز دوم واکسیناسیون شویم.

هشدارهای مهم امنیتی

در کلاب هاوس مراقب زبان‌تان باشید

کلاب هاوس شـــبکه اجتماعی نوظهوری اســـت که گرچه برخی از گزارش‌ها حاکی از مسدود شدن دسترســـی کاربران برخی از اپراتورها به این شبکه است، اما علی‌رغم این محدودیت و همچنین عضویت به شرط داشتن یک دعوتنامه و معرف، کاربران این شبکه اجتماعی صوت محور با سرعت بسیاری در حال افزایش است. به طوری که حتی دعوتنامه‌های حضور در این شـــبکه اجتماعی نیز از سوی برخی از افراد در سایت‌های خرید و فروش آنلاین آگهی شده است. این شبکه اجتماعی نوظهور اما مانند هر شبکه اجتماعی جدید دیگر ممکن است پیامدهای مخربی هم داشته باشد که یک کارشناس ارشد امنیت سایبری درباره آن هشدار داده است. به گزارش ایسنا، محمد سیدی با بیان اینکه کاربران کلاب هاوس با سرعت چشمگیری در کشورمان در حال افزایش است، گفت: متاسفانه این شـــبکه اجتماعی جدید نیز مانند دیگر شبکه‌ها درحالی وارد تلفن‌های همراه شـــده که پیوست‌های فرهنگی برای آن وجود ندارد و کاربران بدون آشنایی کامل با موارد مثبت و منفی وارد این فضا شده‌اند. وی با اشـــاره به طراحی کلاب‌هاوس برای سیستم عامل I.O.S که تنها در بستر آیفون قابلیت فعال شدن دارد، گفت: نخستین مسئله‌ای که کاربران باید نسبت به آن حساس باشـــند، نرم‌افزارها و سایت‌های جعلی است که تحت عنوان نسخه اندروید و... فعال است. واقعیت این است که سایت رسمی کلاب‌هاوس تاکنون نسخه اندروید این نرم‌افزار را تأیید نکرده و طبیعی است که در صورت هرگونه درز اطلاعات مسئولیتی هم در قبال آن نخواهد داشت. وی ادامه داد: در این شرایط توصیه اصلی به کاربران این اســـت که از نصب نرم‌افزارهای جعلی و نیز ثبت‌نام و درج اطلاعات خود در سایت‌هایی متفرقه که وعده عضویت یا تهیه اشتراک کلاب هاوس را داده‌اند پرهیز کنند، چرا که امکان سوءاستفاده از این اطلاعات وجود دارد. سیدی با اشاره به دعوتنامه‌ای بودن حضور در کلاب هاوس اظهار کرد: شرط پیوستن به کلاب‌هاوس داشتن دعوتنامه یا همان تأییدیه از سوی فردی دیگر است. البته ممکن است این شرط به دلیل کمبود ظرفیت‌های اولیه این نرم‌افزار باشد و در آینده رفع شود. اما هرچه هست این دعوتنامه‌ها در حال حاضر منجر به ایجاد بازار سیاه خرید و فروش دعوتنامه حتی در ســـایت‌های رسمی آگهی آنلاین هم شده اســـت. کاربران باید بدانند که عضویت در کلاب‌هاوس رایگان اســـت و در ازای دعوتنامه نباید پولی بدهند پس اگر با چنین افرادی مواجهه شدند توجه داشته باشند که یا ممکن است دچار فیشینگ شـــده یا مبلغی هرچند اندک از آنان گرفته شـــده و دعوتنامه برایشان ارسال نشود.

کلاب‌هاوس دعوتنامه ویژه و پولی ندارد

وی تاکیـــد کـــرد: تمـــام دعوتنامه‌هـــای کلاب‌هاوس نیز یکسان بوده و مواردی نظیر دعوتنامه طلایی و وی آی پی و... تماماً کذب بوده و حربه‌ای است که از سوی افراد سودجو و برای سودجویی مطرح می‌شود. سیدی در ادامه به نقض حریم خصوصی در این نرم‌افزار اشاره کرد و گفت: هنگام حضور در کلاب هاوس، حریـــم خصوصی کاربران بـــه راحتی نقض می‌شـــود. در واقع اگر کاربری وارد یکی از اتاق‌های گفت‌وگو شـــود تمام افرادی که او را دنبال می‌کنند می‌توانند رد او را پیدا کنند.

مراقب حرف‌هایتـــان در کلاب‌هاوس باشید

وی در ادامه با تاکید بر اینکه هیچ یک از شبکه‌های اجتماعی که اقدام به ارائه رایگان خدمات به کاربران خود می‌کنند، محض رضای خدا ایـــن کار را انجام نمی‌دهند، خاطرنشان کرد: قطعاً دیتا بیسی از آنچه که در این فضا تبادل می‌شـــود وجود دارد از این رو کاربران توجه داشته باشـــند که در چه محیطی چه کلماتی را بر زبان می‌آورنـــد. صحبت کردن در مورد مسائل و اطلاعات خصوصی و نظایر آن می‌تواند منجر به سوءاستفاده از کاربران در آینده شود.

دانستنی‌های پزشکی

توصیه‌های تغذیه‌ای روزه‌داری؛

دیابتی‌ها در چه شرایطی می‌توانند روزه بگیرند

ســـلامت نیوز: یک متخصص تغذیه با توجه به شـــروع ماه مبارک رمضان به ارائـــه نکاتی جهت روزه‌داری افراد دیابتی پرداخت. احمدرضا درستی، در خصـــوص چگونگی روزه‌داری افـــراد مبتلا به دیابت، گفت: دیابت از جمله بیماری‌هایی اســـت که بســـته به میزان شـــدت و همچنین نوع آن، توصیه‌های متفاوتی برای روزه‌داری خواهد داشت. برای مثال افراد مبتلا به دیابـــت که دارو دریافت می‌کنند، با توجه به شـــدت بیماری و با مشورت پزشک ممکن است مجاز به روزه‌داری باشند، در مبتلایان به دیابت غیروابسته به انسولین (دیابت نوع ۲) نیز که دارای اضافه وزن بالا (BMI بالاتر از ۲۸) هستند و با دریافت منظم دارو (به صورت ۲ بار در شبانه‌روز) قندخون خود را کنترل می‌کنند، روزه‌داری نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند مفید هم باشد. این کارشـــناس تغذیه در پاسخ به این سؤال که روزه‌داری برای کدام دسته از مبتلایان به دیابت با مشـــکلاتی همراه است، اظهار کرد: به طور کلی افراد مبتلا به دیابت چه از نوع وابسته به انسولین و چه غیر وابسته به انسولین، مبتلایانی که قند بالا داشـــته و داروهـــای خاصی را مصرف می‌کنند، دیابتی‌های مبتلا به عفونت، افراد مبتلا به پرفشـــاری خون، افرادی که در طـــول روز به افزایش یا کاهش قند خون بیـــش از اندازه دچار می‌شوند، خانم‌های باردار و شیرده مبتلا به دیابت و افراد ســـالخورده باید از گرفتن روزه خودداری کنند. وی افزود: اگر فرد مبتـــلا به دیابت اقدام به روزه‌داری در ماه رمضان کنـــد توجه به این نکته همواره ضروری اســـت که افزایـــش دریافت مواد غذایی پرچرب و پرکربوهیـــدرات و به طور کلی پرخوری در افراد دیابتی، منجر به افزایش قند خون و افزایش وزن خواهد شد بنابراین بیماران دیابتی در طول روزهای ماه رمضان مانند روزهای معمولی باید از دریافت کالری بیش از حد و همچنین مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده مانند قند و شکر بپرهیزند. درستی بیان کرد: افراد دیابتی باید در طول ساعات روزه‌داری حتماً قندخون خود را چک کرده و در صورت احساس هرگونه علائم ناشی از کاهش یا افزایش شدید قند خون باید روزه خود را باز کنند همچنین چنانچه افراد برای صرف وعده سحر بیدار نشدند بهتر است از روزه گرفتن در آن روز منصرف شوند زیرا احتمال پایین افتادن قند خون و عوارض دیگر بســـیار افزایش می‌یابد. وی عنوان کرد: چنانچه افراد مبتلا بـــه دیابت بعد از افطار قند خون بالای ۲۵۰ داشته باشند، لازم است شب بعد ۲۰ درصد از کالری دریافتی کم شود و اگر هنگام سحر نیز قند خون بالای ۲۰۰ داشته باشند، باید از غذای سحری دفعات بعدی ۲۰ درصد کم شود بدیهی است افرادی با قند خون بالای ۳۵۰ نباید اقدام به روزه‌داری کنند. این متخصص تغذیه در آخر تاکید کرد: بیمـــاران دیابتی که به نحوی دچار عوارض مزمن دیابت بر کلیه‌ها، چشم، قلب و... شده‌اند، هر چند ممکن اســـت با روزه گرفتن دچار مشکل حادی نشوند، ولی برای پیشگیری از پیشرفت عوارض مزمن بهتر است روزه نگیرند یا با پزشک متخصص مشورت کنند.

خبر روز

نرخ ویزیت پزشکان در ۱۴۰۰ اعلام شد

شهر خبر: رئیس دبیرخانه شـــورای عالی بیمه ســـلامت درباره جزئیات رشـــد تعرفه‌های سال ۱۴۰۰، گفت: رشـــد تعرفه‌های امسال حدوداً در کل ۲۸.۵ درصد بود که در اجزای مختلفی مانند ویزیت، جزء فنی، جزء حرفه‌ای، هتلینگ، دارو و دندان‌پزشکی تقسیم شـــده است. سجاد رضوی، افزود: سیاســـت‌گذاری که در تعیین تعرفه‌های امسال شد این بود که با توجه به الزام اجرای نسخه الکترونیک در کشـــور که در قانون برنامه ششـــم توسعه و قانون بودجه ســـال ۱۴۰۰ آمده است و در ســـال ۱۳۹۹ هم بر اجرای آن تاکید شده بود، ســـهم اصلی افزایش تعرفه ویزیت را با این شرط گذاشتیم که به صورت الکترونیک انجام شود. بر این اســـاس ویزیت در بخش دولتی و خصوصی تقریباً ۳۰ درصد افزایش یافـــت. این افزایش در صورتی اســـت که با نســـخه الکترونیک باشد، اما اگر نســـخه الکترونیک نباشد، افزایش ویزیت ۱۰ درصد خواهد بود. وی افزود: درباره جزء حرفه‌ای قانون بالادســـتی داشـــتیم که هم ماده ۹ احکام دائمی و هم سیاست‌های ابلاغی اعلام شده بود که حق فنی تمام بخش‌ها یکسان شود. ما توانستیم سال گذشته این اقدام را در بخش دندان‌پزشکی به صورت کامل انجام دهیم و در حوزه پزشـــکی هم در دو بخش خیریه و خصوصی حق فنی‌ها را یکسان کردیم، اما به دلیل فاصله زیادی که بخش دولتی در زمینه حق فنی، با بخش خصوصی دارد، این به یکباره امکان‌پذیر نیســـت و باید به تدریج اتفاق بیفتد. وی افزود: در قســـمت دندان‌پزشکی می‌دانید در بخـــش خصوصی، بیمه‌های تکمیلی تقریباً حمایت بالایی دارنـــد. در حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد افزایش در حوزه دندان‌پزشـــکی داشتیم که به وضعیت فنـــی و لوازم و تجهیزات رشـــته دندان‌پزشکی برمی‌گردد و سعی شد این اصلاحات انجام شود. در بخش دولتی متاسفانه دندان‌پزشکی حمایت زیادی نمی‌شود که امیدواریم در آینده با تدابیری که سنجیده می‌شود، بیمه‌های دولتی هم بتوانند در حوزه دندان‌پزشـــکی حمایت بیشتری کنند.